

እስኪደረገዎቹ ምንድን ነው?

(What is schizophrenia?)



እስኪዞረን ያምንድን ንው?

በጭንቅላት ውስጥ ድምጽ የመስማት ሕመም ወይም እስኪዞረን ያለበት ሰው በግልጽ የሚታይ የጠባይ መለወጥ ያሳያል። እንዲሁም ተጨባጭ የሆነ እውነታን የሚያሰት የተሳሳተ አስተሳሰብና ግንዛቤ አለው። ይህ አብደት ተብሎ ይጠራል።

በጭንቅላት ውስጥ ድምጽ የመስማት ሕመም (እስኪዞረን) ብዙ የተሳሳቱ መረጃዎች ያለውና መጥፎ ስም የሚያሰጥ ነው። ይህም በበሽተኛውና በቤተሰቦቹ ላይ ከፍተኛ የመንፈስ ጭንቀት ያሳድራል። በጭንቅላት ውስጥ ድምጽ የመስማት ሕመም (እስኪዞረን) በመጀመሪያ ጊዜ የሚታየው ዕድሜአቸው ከ15 አስከ 25 ዓመት ባላቸው ሰዎች ሲሆን ከዚያም በኋላ በዕድሜ ሲገፉ ሊከሰት ይችላል። ከመላው ሕዝብ አንድ በመቶ ያህሉ ብቻ ነው በእስኪዞረን በሽታ የተያዘው።

በእስኪዞረን በሽታ ከተያዙ ሰዎች መሃል አንድ ሰተኛዎቹ በሕይወታቸው አንዴ ብቻ ወይም ለአጭር ጊዜ ብቻ ይህ ሕመም ይይዛቸዋል። በሌሎች ላይ ግን በተደጋጋሚ ይመጣል ወይም ሕይወታቸው ሙሉ አብሮአቸው ይኖራል።

ሕመሙ ሲጀምር በጣም አጣዳፊ ሊሆን ይችላል። በዚህ ጊዜ ምልክቶች በሳምንታት ውስጥ አድገው ይታያሉ። ወይም ደግሞ በዘግታ ይጀምርና ምልክቶቹ የሚታዩት በወራቶች ወይም በዓመታት ውስጥ ሊሆን ይችላል።

በሽታው ሲጀምር ከሌሎች መነጠልን፣ የመንፈስ መጨነቅን፣ እና ያልተለመደ ከፍተኛ ፍራቻን የሚያመጡ ሃሳቦች ይፈጠራሉ። እነዚህ የመጀመሪያ ምልክቶችን ማስተዋል በቶሎ ሕክምና ለማግኘት ይረዳል። የበሽታውን ምልክቶች አስቀድሞ መረዳትና ቶሎ ሕክምና መጀምር በእስኪዞረን በሽታ

ለተያዙ ሰዎች የወደፊት ደህንነት በጣም ጠቃሚ ነው።

ስለ እስኪዞረን በሽታ ብዙ የተሳሳቱ ግንዛቤዎች ስላሉ ታማሚዎችና ቤተሰቦቻቸው እንዲሁም ሞግዚቶቻቸው ከሌሎች ተለይተው እንዲታዩና መጥፎ ስም እንዲሰጣቸው አድርጓል።

ከተለመደው ጭፍን መሰረተቢስ እምነት አንዱ በእስኪዞረን የሚሰቃዩ ሰዎች አደገኞች ናቸው የሚለው ነው። ይሁን እንጂ ተገቢውን ሕክምናና ድጋፍ ካገኙ አደገኝነታቸው ከብዙ ጊዜ አንዴ ብቻ የሚከሰት ነው። አልፎ በጣም ጥቂት የሆኑ ሰዎች ሕክምና ሳያገኙ ሲቀሩ በሚሰማቸው ፍርሃትና ከንቱ ስሜት አዕምሮአቸውን ሲስቱ ኃይለኛ ሊሆኑ ይችላሉ።

ይህ የኃይለኛነት ጠባይ ብዙ ጊዜ በራስ ላይ አደጋ የማድረስና አራስን የመግደል ውጥን ከፍ ይላል።

እስኪዞረን ብዙ ጊዜ በስህተት 'የሌላ ሰው መንፈስ ያለባቸው' ተብሎ ይጠራሉ። ይህ ልቭ አይደለም፤ እስኪዞረን ያለባቸው ሰዎች ከንቱ ስሜት፣ ከተጨባጭ እውነታ የራቀ ስሜት ሊኖርባቸው ይችላል እንደሆነ ነው እንጂ የሰዎች መንፈስ በውስጣቸው የለባቸውም።

እስኪዞረን ያለባቸው ሰዎች እንደሚገኘውም ሰው ጤናኛ የሆነ የማሰብ ችሎታ አላቸው። የማሰብ ችሎታ ዝቅተኛነት ወይም ስንኩልነት የለባቸውም። ይሁን እንጂ በጣም ሲያጣድፋቸው በሚሰማቸው የአእምሮ ሕመም የተነሳ የማሰብ ችሎታቸው ሊቀንስ ይችላል።

የእስኪዞረን ምልክቶች ምንድን ናቸው?

የእስኪዞረን ዋና ምልክቶች የሚከተሉትን ይጨምራል፤



- ከእውነት የራቀ ሃሳብ- ተጠቃህ የሚል የተሳሳት አምነት፣ ጸጸት ወይም ከሁሉ የምበልጥ ነኝ የሚል ስሜት፣ ከቁጥጥር ስር ውጪ የመሆን ስሜት። የእስኪዘፈረን ያለባቸው ሰዎች ሴራ እየተጠነሰሱባቸው ነው ወይም የተለያዩ ስጦታና ኃይል አለኝ ብለው ያሰባሉ። አልፎ አልፎም ከሰው ላለመቅረብ ወይም ይመጣብኛል ብለው በአዕምሮአቸው ከቀረጹት ጥቃት ይደብቃሉ።
- ቅዠት - መሰረተኛ ስነ ጥናቶችን በህሊና ማየትና መስማት ነው። ቡዙውን ጊዜ ድምጽ መስማት የተለመደ ነው። በሽተኛው ሌሎች ብዙ ያልተለመዱ ገጠመኞች ማለትም ነገሮችን በእውነት እንዳሉ አድርጎ የማየት፣ የመዳሰስ፣ የመቅመስ ወይም የማሸተት፣ ስሜት ይሰማዋል።
- የአስተሳሰብ መታወክ- ንግግሩ መሰረተኛ ቢሆን የተዘባረቀ በመሆኑ ለመክታተል አስቸጋሪ ይሆናል። ሃሳቦቹና ንግግሮቹ ሁሉ እርስ በርሳቸው የተምታቱና የልተያያዙ ሊሆኑ ይችላሉ።

የእስኪዘፈረን ሌሎች ምልክቶች ደግሞ፤

- የሰራ መንፈስ ማጣት- የየዕለት ተግባራትን ለማከናወን ለምሳሌ የማጠብ፣ የምግብ ማዘጋጀት ፍላጎት ማጣት። ይህ ለሰራ የመነሳሳት ፍላጎት ማጣትና አለመነሳሳት የሕመሙ አንዱ ገጽታ እንጂ የሰንፍና ምልክት አይደለም።
- የማሰብ ችግር- የግለሰቡ ትኩረት የመስጠት፣ የማስታወስ፣ ዕቅድ የማውጣት የማስተባበር ችሎታው ይቀንሳል። ይህ በተገቢው ሁኔታ ለመግባባትና የየዕለት ተግባራትን አሟልቶ ለመስራት ችግር ይገጥመዋል።
- የደንበዘ ፊት ማሳየት- ስሜትን የመግለጽ ችሎታ በጣም ይቀንሳል። ይህ ብዙውን ጊዜ በደስታም ሆነ በሃዘን ጊዜ ተገቢና ተስማሚውን ስሜት መግለጽ አለማቻል ነው።

- ከጎብረተሰብ አራስን ማግለል- ለዚህ መንስኤ የሚሆኑ የተለያዩ ምክንያቶች አሉ እነርሱም ሰዎች ጥቃት ያደርሱብኛል ብሎ በከንቱ በመፍራት ወይም እንደሌሎቹ የመግባባት ችሎታ የለኝም ብሎ በመፍራት ከጎብረተሰቡ መራቅ ሊሆን ይችላል።
- የግንዛቤ ማነስ- ምክንያቱም አንዳንዶቹ በሃሳብ የሚቀርጹቸው የቅዠት ህልሞች ሁሉ በአውን ያሉ ስለሚመስሏቸው እስኪዘፈረን ያለባቸው ሰዎች መታመማቸውን እንኳን አለማወቃቸው የተለመደ ነው። ይህ ቤተሰቦቻቸውንም ሆነ ሞግዚቶቻቸውን በጣም የሚረብሽ ነው።

በሽታው እንዳለባቸው አለማወቃቸው ይሆናል እስኪዘፈረን ያለባቸው ሰዎች የሚጠቅማቸውን ሕክምና ከመውሰድ ፈቃደኛ የማይሆኑት። መድኃኒት ሲወስዱ የሚመጡ አንዳንድ ችግሮች ምናልባትም መድኃኒት ላለመውሰድ አንድ ምክንያት ሊሆኑ ይችላሉ።

እስኪዘፈረን የሚመጣው ከምንድነው?

እስኪዘፈረን መንስኤው ይሄ ነው ተብሎ ተለይቶ የሚታወቅ ነገር የለም። ነገር ግን ከዚህ ጋር የተያያዙ ብዙ ምክንያቶች መንስኤዎች እንደሆኑ ተመልክተዋል።

ምንም እንኳን በወንዶች ላይ ቶሎ ይከሰት እንጂ ወንዶችም ሴቶችም በሕይወታቸው ውስጥ በዚህ የአዕምሮ በሽታ የመለከፍ እድላቸው ግን አኩል ነው።

በዘር/በቤተሰብ ምክንያት

እስኪዘፈረን በቤተሰብ ውስጥ የሚወራረስ በሽታ ሊሆን ይችላል። ከአጠቃላይ ሕዝብ አንድ ከሞቶው ብቻ ይያዛል። ነገር ግን ከወላጅ አንዱ እስኪዘፈረን ካለው የሚወለዱት ልጆች በበሽታው የመያዝ

አድላቸው 10 ፐርሰንት ሲሆን ያለመያዝ አድላቸው ግን 90 ፐርሰንት ነው።

በሰውነት ውስጥ በሚገኙ ኬሚካሎች ምክንያት፤

በአንጎል ውስጥ ያሉ አንዳንድ ኬሚካሎች የእስኪዞረረንያ በሽታን በማምጣት ሚና አንደሚጫወቱ ይታመናል። በተለይም ስሜትን ወደ አንጎል ከሚያስተላልፏና አንቅስቃሴን ከሚቆጣጠሩ ኬሚካሎች (neurotransmitter) ውስጥ ዶፖሚን (dopamine) የሚባለው ነው። ለዚህ ኬሚካል ማዛባት አንዱ ምክንያት ከቤተሰብ የሚወረስ ነው። በአርግዝና ጊዜ ወይም በወሊድ ጊዜ በአንጎል ክፍል ላይ በሚደርስ ጉዳትም ሊመጣ ይችላል።

በቤተሰብ መሃል ያለ ግንኙነት፤

በቤተሰብ መሃል ያለ ግንኙነት ለዚህ ሕመም መንስኤ ይሆናል የሚለውን ሃሳብ የሚደግፍ ምንም ማረጋገጫ የለም። ይሁን እንጂ የእስኪዞረረንያ በሽታ ያላቸው ሰዎች በቤተሰብ መሃል ለሚነሱ ውጥረቶች በጣም ስሜታዊ ናቸው። ይህም ምናልባት በሽታውን በተደጋጋሚ ከመቀስቀስ ጋር የተያያዘ ይሆናል።

የመንፈስ ጭንቀት፤

በሚገባ እንደሚታወቀው ከሆነ በሕይወት ውስጥ መንፈስን የሚያስጨንቅ ሁኔታ ሲያጋጥም የእስኪዞረረንያ በሽታን ያስከትላል። እነዚህ ሁኔታዎች በበሽታው በቀላሉ በሚጠቁ ሰዎች ላይ የመንስኤ ምክንያት ሊሆን ይችላል።

የእስኪዞረረንያ በሽታ ያለባቸው ሰዎች አጣዳፊ የበሽታው ምልክቶች ከመታየታቸው በፊት ብዙ ጊዜ ይረበሻሉ፣ በቀላሉ ይበሰሩሉ፣ ለነገሮች ትኩረት መስጠት ይሳናቸዋል። ይህም ችግር በመፍጠር ስራን፣ ትምህርትንና ግንኙነትን ይበጠብጣል።

ቡዙ ጊዜ እነዚህ የመንፈስ ጭንቀትን የሚፈጥሩ ምክንያቶች በሽታውን የሚቀሰቅሱ ናቸው በመባል ቢተቹም እውነታው ግን እነሱን የሚፈጥረው ግን ሕመሙ እራሱ ነው። ስለዚህም ነው የመንፈስ ጭንቀት የእስኪዞረረንያ መንስኤ ወይም የበሽታው ውጤት መሆኑ ግልጽ ያልሆነው።

መጠጥና የተከለከሉ እጾችን መውሰድ፤

ጎጂ የሆነ አልኮልና እጾችን በተለይም ካናቢስ (cannabis) እና አንፊታሚን (amphetamine) መውሰድ በእስኪዞረረንያ ለመያዝ የተቃረቡ ሰዎች አዕምሮአቸውን ይሰታሉ። ምንም እንኳን አልኮልና እጾችን መውሰድ የእስኪዞረረንያ መንስኤ ባይሆንም እራሱን ከመሳት ጋር በጣም የተገናኘ ነው።

በእስኪዞረረንያ የሚሰቃዩ ሰዎች ከመላው ሕዝብ አንጻር ሲነጻጸር አልኮልና እጾ የመውሰድ ዝንባሌአቸው ከፍተኛ ነው። ይህም ለሕክምናው ጎጂ ነው።

ቁጥራቸው ከፍ ያለ የእስኪዞረረንያ በሽተኞች አጫሾች በመሆናቸው የአካላቸው ጤንነት ዝቅተኛ ነው።

ያለው ሕክምና ምንድነው?

የእስኪዞረረንያ ጥሩ ሕክምና መድኃኒት፣ የሰነልቦና ሕክምናና በህይወት ላይ የሚያደርሰውን ተጽዕኖ ለመቀነስ ድጋፍ መስጠት ነው።

ስለ ሕመሙ ትምህርት መውሰድ እና በሽታው ሲጀምር ለሚታዩ ምልክቶች በአፋጣኝ ትኩረት መከታተልን ማወቅ ጠቃሚ ነው።

የራሱን መሳትና የዕብደት መድኃኒቶች መሻሻል የእስኪዞረረንያን ሕክምና በጣም ለውጦታል። በአሁኑ ሰዓት ብዙ ሰዎች በሆስፒታል ከመወሰን ይልቅ ከሕብረተሰቡ ጋር ተቀላቅለው መኖር ይችላሉ። ለጤንነት

የሚሰፈሩ ጋቸውን ነግሮች ሁሉ ከሕብረተሰቡ ስለሚያገኙ አንዳንድ ሰዎች በጭራሽ ሆስፒታል ገብተው አያውቁም።

የሚታዘዘው መድኃኒት ከሕመሙ ጋር ግንኙነት ያላቸውን በአንገል ውስጥ የሚገኙ ኬሚካሎችን መጠን በማስተካከል ይሰራል። በደንብ የተሞከሩት አዳዲሶቹ መድኃኒቶች መሉ በሙሉ የሚያድኑና መድኃኒት መውሰድ የሚያመጣውን ሌላ አላስፈላጊ ችግሮችን በጣም ቀንሰውታል።

እስኪዞራሪንያ እንደሌሎቹ የአካል በሽታዎች ሁሉ እሱም ሕመም ነው። ኢንሱሊን የሰኳር በሽታ ላላቸው ሰዎች የዕድሜ ልክ እንደሆነው ሁሉ የአእምሮ ሕመምን ለማከም የሚወሰዱ መድኃኒቶችም እስኪዞራሪንያ ላለባቸው ሰዎች የዕድሜ ልክ ነው። እንደ ሰኳር በሽታ ሁሉ አንዳንድ ሰዎች የአእምሮ በሽታ ምልክቶችን ለመቆጠርና እንዳይመጣ ለመከላከል ሳያቋርጡ መድኃኒቶችን ይወስዳሉ።

የኑር ሁናቴን መቀየር፣ ለምሳሌ ጎጂ የሆኑ የአልኮል መጠጥና እጾችን መውሰድ እና ሌሎች በሽታውን ከሚቀስቅሱ ነገሮች መፈቅ ለመዳን የሚደረገውን ጥረት ያግዛል።

ምንም እንኳን እስኪዞራሪንያን የሚያድን የታወቀ መድኃኒት ባይኖርም፣ ዶክተርን ወይም የአዕምሮ ሕኪምንና የብዙ ባለሙያዎች ስብሰብ (የአዕምሮ ጤና ነርሶች፣ የማኅበራዊ አገልግሎት ሰራተኛ፣ የተለያዩ ተግባራት ባለሙያዎች እና የሰነልቦና ሐኪሞች) በሽታውን በማከም ሕመምተኞች የተሻለ ሕይወት እንዲመሩ ማድረግ ይቻላል።

አቻ የሆኑ ሰዎች የሚሰጡትም አንዳንድ የሚያበረታቱ ቃላትና ምክሮች ጥሩ የድጋፍ ምንጮች ናቸው።

አንዳንድ ጊዜ የበሽታውን ምልክቶች በቀጥታ ማከም ለምሳሌ ቅዠትና መሰረተቢስ ሃሳብን፣ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። የአካል ጤንነት

ችግሮችንም መከታተል ያስፈልጋል። የአዕምሮ ሕመምተኞችን መልሶ የማቋቋም አገልግሎት እና ድጋፍ መስጠት ከሰራ፣ ከገንዘብ፣ ከመኖሪያ ቦታ፣ ከማኅበራዊ ግንኙነቶች እና ከብቸኝነት ጋር ለተያያዙ ችግሮች እጋዛ ማድረግ ይቻላል።

የእስኪዞራሪንያ በሽታ ያለበት ሰው ቤተሰቦችና ጓደኞች ብዙውን ጊዜ ግራ

ሊጋቡና ሊጨነቁ ይችላሉ። ድጋፍ መስጠትና ማስተማር እንዲሁም ህብረተሰቡ ችግሩን መገንዘብ መቻሉ ለሚደረገው ሕክምና እጅግ አስፈላጊ ነው።



እርዳታ ከየት ማግኘት ይቻላል?

- ከግል ሐኪምዎት
- ከኮምዩኒቲ የጤና ማዕከል
- ከኮምዩኒቲ የአዕምሮ ጤና ማዕከል

አገልግሎት ስለሚሰጡ ክፍሎች ይበልጥ መረጃ ለማግኘት የኮምዩኒቲ እርዳታና የቦጎ አድራጎት አገልግሎትን (Community Help and Welfare Services) ይጠይቁ። 24 ሰዓት የድንገተኛ ቁጥሮችን በአካባቢዎ የሰልክ ማውጫ ውስጥ ያገኛሉ።

አስተርጓሚ ካሰፈለግዎት በሰልክ የትርጉም አገልግሎትን (TIS) በ13 14 50 ደውለው ይጠይቁ።

ለአጣዳፊ የምክር አገልግሎት (ካውንሰሊንግ) ርዳታ ሰጪዎችን (Lifeline) በ13 11 14 የነጋግሩ። ላይፍ ላይን ተጨማሪ አድራሻዎችንና እርዳታዎችን ይሰጥዎታል።

ተጨማሪ መረጃዎች ከሚከተሉት ያገኛሉ፤

- www.mmha.org.au
- www.ranzcp.org
- www.sane.org
- www.mifa.org.au

ይህንን የመረጃ ጽሑፍ በተመለከተ፤

ይህ ጽሑፍ በአውስትራሊያ መንግስት ገንዘብ ተመድቦለት በብሔራዊ የአዕምሮ ጤና ጥበቃና ስልት ጥናት (National Mental Health Strategy) ስር በተከታታይ ከሚታተመው የመጀመሪያው ክፍል ነው።

በዚህ ተከታታይ ጎትመት ውስጥ የሚከተሉትን ያገኛሉ፤

- የአዕምሮ ስመም ምንድን ነው?
- በመረበሽ የመታወክ በሽታ ማለት ምንድን ነው?
- ባይፖላር የሰሜት መለዋወጥ ማለት ምን ማለት ነው?
- ዲፕሪሲቭ ዲስኦርደር ማለት ምን ማለት ነው?
- መብላት መታወክ ምንድን ነው?
- የጠባይ መታወክ በሽታ (ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር) ምንድን ነው?

በሌላ ቋንቋ የተዘጋጁ ቅጂዎችን ለማግኘት፤ መልታይካልቸራ ሜንታል ሄልዝ አውስትራሊያን በሰልክ (02) 9840 3333 ያነጋግሩ። (Multicultural Mental Health Australia) www.mmha.org.au

የሁሉንም ጽሑፎች ኮፒ ከሚከተሉት ቦታዎች ማግኘት ይችላሉ፤

Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:
GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Tel 1800 066 247
Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

Insert your local details here

